Louise Hay

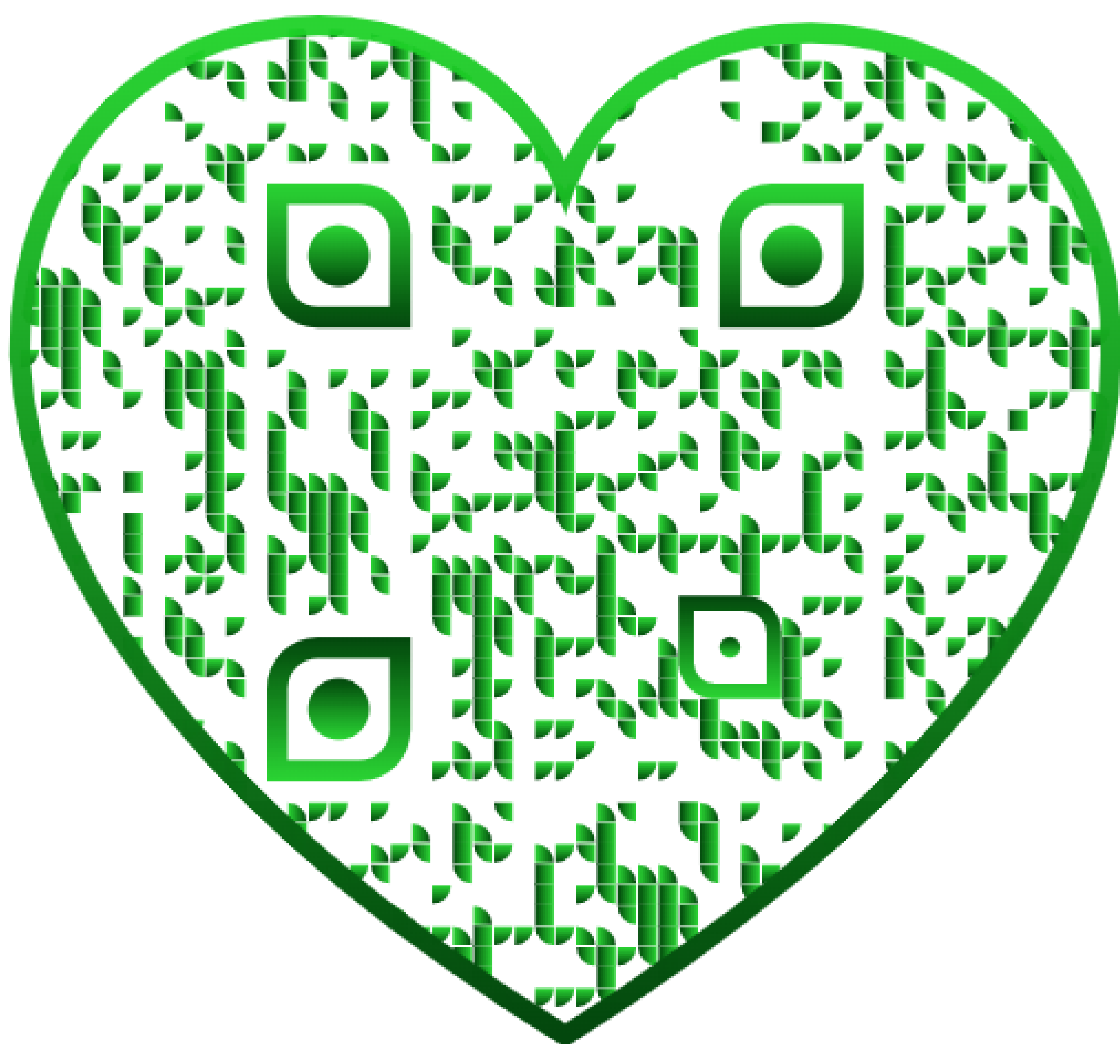




O poder das afirmações positivas

Como usar seus pensamentos, palavras e convicções para atrair o que você deseja para a sua vida





O Poder Das Afirmações Positivas

Louise L. Hay

INTRODUÇÃO

O poder das afirmações

É uma alegria ir ao encontro dos meus leitores para transmitir-¬lhes o que aprendi com minha própria experiência e através do trabalho desenvolvido com milhares de pessoas. Quem leu meus outros livros e praticou as meditações contidas em meus CDs já conhece algumas das idéias expostas aqui, mas é necessário repeti-las muitas e muitas vezes para que se integrem como prática às nossas vidas. Quem lê os meus textos pela primeira vez vai começar a descobrir um mundo novo, cheio de possibilidades de paz interior e construção da felicidade.

Para todos vocês, hoje é um dia marcante. Nele, vocês começarão a criar uma vida mais plena. Nele, vocês começarão a se libertar de suas limitações. Afirmo com toda a convicção: vocês podem mudar sua vida para melhor, porque trazem dentro de si as ferramentas para isso. Essas ferramentas são seus pensamentos e crenças - o que chamo de afirmações. Neste livro eu ensinarei a usar essas ferramentas para melhorar sua qualidade de vida.

Para aqueles que desconhecem os benefícios das afirmações positivas, eu gostaria de explicar um pouco o que elas são. Uma afirmação é qualquer coisa que você diz ou pensa. Não nos damos conta disso, mas muitas vezes nossos pensamentos são bastante negativos, seja a nosso próprio respeito, seja a respeito dos outros, das experiências que vivemos e do nosso futuro. Expressamos nossos pensamentos em palavras, e se os pensa¬mentos são negativos, as palavras também o serão. "Sou um total fracasso", "Meus amigos me desvalorizam", "Isso é muito difícil, não vou conseguir" são pensamentos que temos e frases que pronunciamos sem perceber o efeito negativo que exercem sobre nós. O que proponho neste livro é que tomemos consciência dos nos¬sos pensamentos e palavras para deliberadamente trocá-los por afirmações positivas; que saibamos escolher palavras que irão ajudar a eliminar algo de nossa vida ou a criar algo novo para ela.

Uma afirmação abre a porta; ela é o ponto de partida do cami¬nho para a mudança. É como se você dissesse ao subconsciente: "Estou assumindo a responsabilidade. Estou consciente de que posso fazer algo para mudar." Repito: cada pensamento que temos ou cada palavra que pronunciamos é uma afirmação. Todo o seu diálogo interno é um fluxo de afirmações. Você

Acervo Virtual Espírita

usa afirmações a todo momento, quer esteja consciente ou não. Afirma e cria suas experiências de vida a cada palavra ou pensamento.

As afirmações expressam as crenças a respeito de nós e do mundo, que vão sendo construídas desde a infância. Uma crian¬ça criada num clima de respeito e amor, que se sentiu acolhida e valorizada, tem uma visão - uma crença - a respeito de si mesma bem diferente daquela que foi abusada, ignorada, desres¬peitada. É muito fácil imaginar o que acontece com cada uma dessas crianças. A primeira vai gostar de si mesma, vai acreditar em sua própria capacidade, vai se relacionar amorosamente com os outros e não se deixar desrespeitar. A outra estará sempre na defensiva, esperando hostilidade dos outros, relacionando-se com eles como a pessoa desvalorizada que acredita ser, deixan¬do-se desrespeitar. Talvez na idade adulta ela diga que deseja encontrar um parceiro que a ame e respeite, mas sua crença mais profunda a impedirá de fazer isso, porque ela não se sente merecedora de um relacionamento de qualidade.

É importante prestarmos atenção nisso. Nossas crenças são capazes de nos fazer felizes, mas também podem estar limitando nossa possibilidade de criar exatamente as coisas que dizemos desejar. O que você quer e aquilo que acredita merecer podem não ser a mesma coisa. É preciso estar atento aos pensamentos e às palavras que os expressam para começar a eliminar aqueles que criam as experiências que você não deseja para sua vida.

Por favor, entenda que se você pensa e sente que a Vida não está lhe dando o que deseja, então é certo que nunca terá as coisas boas que a Vida dá aos outros - isto é, até que mude o modo de pensar e falar.

Pensar negativamente não é um defeito seu. Simplesmente você nunca aprendeu como pensar e falar. Essa descoberta de que os pensamentos criam as nossas experiências é bastante recente. Seus pais provavelmente não sabiam disso, portanto não podiam lhe ensinar. Eles simplesmente reproduziram o modo como os pais deles os ensinaram a olhar a vida. Ninguém está errado. Mas está na hora de despertarmos e começarmos a criar nossas vidas conscientemente, de um modo que nos satisfaça e fortaleça. Você pode fazer isso. Eu posso fazer isso. Todos nós podemos - precisamos apenas aprender. Então vamos começar.

Ao longo deste livro falarei sobre afirmações em geral, e em seguida abordarei áreas específicas da vida e mostrarei como empreender mudanças positivas na saúde, nas finanças, na vida amorosa e assim por diante. Quando você aprender a usar as afirmações, poderá aplicar os princípios a qualquer situação.

Algumas pessoas dizem que "as afirmações não funcionam", sem perceberem que esta frase já é uma afirmação. Na verdade, o que acontece é que não sabem usar as afirmações correta¬mente. Podem dizer: "Minha prosperidade está aumentando", e depois pensar: "Isto é uma bobagem, sei que não vai funcionar." Qual das duas afirmações você acha que vai

Acervo Virtual Espírita

prevalecer? A ne¬gativa, é claro, pois faz parte do modo arraigado com que a pessoa se habituou a olhar a vida. Às vezes as pessoas pronunciam as afirmações uma vez por dia e reclamam o restante do tempo. Levará muito tempo para que as afirmações funcionem se forem feitas dessa maneira. Talvez nunca cheguem a funcionar, pois as afirmações negativas sempre prevalecerão, por serem muito mais freqüentes e feitas com muita emoção.

Pronunciar afirmações é apenas parte do processo. O que você faz no restante do dia e da noite é ainda mais importante. O segredo para que as afirmações funcionem de modo rápido e constante é preparar uma atmosfera propícia ao seu desenvolvi¬mento. As afirmações são comparáveis a sementes lançadas na terra. Um solo pobre será sinônimo de pouco desenvolvimento, e um solo fértil, de desenvolvimento abundante. Quanto mais você escolher pensamentos que lhe dão bem-estar, mais rapidamente as afirmações produzirão efeito.

Então, tenha pensamentos felizes. Basta isso. E é viável. A escolha do modo de pensar é exatamente isso: uma escolha. Você tem a sensação de que os pensamentos invadem sua mente sem o seu controle. É esta a grande mudança: a partir de hoje... De agora... Deste exato momento... Você pode escolher mudar o seu modo de pensar. Não pense que é um processo mágico e que sua vida vai mudar de uma hora para outra. Porém, se você persistir e escolher diariamente ter pensamentos agradáveis, posi¬tivos, que lhe dêem satisfação, sem dúvida irá perceber aos poucos mudanças positivas em todas as áreas da sua vida.

Depois de anos de escolha consciente e de repetir as afir¬mações, consigo hoje acordar todos os dias abençoando e agradecendo a vida maravilhosa que tenho. Durante o dia con¬tinuo escolhendo ter pensamentos felizes, independentemente do que aconteça. Isso não acontece 100% do tempo, mas já cheguei a 75% ou 80% hoje em dia, o que fez uma enorme diferença em minha vida. De vez em quando eu resvalo e me surpreendo tendo pensamentos negativos. Mas estou de tal forma atenta, que logo retomo minha escolha pelo positivo.

O único momento em que vivemos é o momento presente. É o único tempo sobre o qual temos controle. "O ontem é passado, o amanhã é um mistério e o hoje é uma dádiva que chamamos de presente", repete minha instrutora de ioga em todas as aulas. Se não escolhermos nos sentir bem neste exato momento, como poderemos criar momentos futuros de abundância e prazer?

Como você está se sentindo agora? Bem? Mal? Quais são suas emoções neste exato momento? O que sente lá no fundo? Gos¬taria de se sentir melhor? Então busque um sentimento ou um pensamento melhor. Se tem algum sentimento desagradável ¬tristeza, raiva, amargura, ressentimento, medo, culpa, depressão, ciúme e assim por diante -, é porque perdeu temporariamente a conexão com o fluxo de experiências boas que o

Acervo Virtual Espírita

Universo reserva para você. Não deixe que esses sentimentos dominem sua mente e controlem seus pensamentos. É inevitável que sinta raiva, medo, ciúme ou qualquer dos outros sentimentos, mas você tem duas alternativas: deter-se neles e alimentá-los, expressando-os em palavras e atos, ou desviar seu pensamento para aspectos agradáveis e prazerosos de sua vida, afirmando inclusive que o sentimento que lhe faz mal vai passar. Lembre-se: nenhuma pessoa, nenhum lugar e nenhuma coisa podem controlar seus sentimentos, porque só você é capaz de controlar os pensamentos de sua mente.

Por essa mesma razão você não tem controle sobre as outras pessoas - porque não pode controlar os pensamentos delas. Ninguém pode controlar outra pessoa, a menos que esta permita. Você precisa tomar consciência da mente poderosa que possui. Você pode ter total controle sobre o que pensa. É a única coisa sobre a qual pode ter total controle. O que você escolher pensar será o que vai obter na vida. Eu escolhi ter pensamentos de alegria e compreensão. Você pode fazer o mesmo.

Quais são os pensamentos que fazem você se sentir bem? Pensamentos de amor, compreensão, gratidão, lembranças fe¬lizes da infância? Pensamentos sobre a beleza da natureza, sobre o prazer do encontro com um amigo, sobre experiências felizes? Você consegue usufruir as pequenas bênçãos do momento presente? Olha o futuro com confiança, antevendo as alegrias que ele lhe pode trazer? Ter e alimentar tais pensamentos é um ato de amor por si próprio, e amar a si mesmo produz milagres em sua vida.

Agora vamos às afirmações. Fazer afirmações é escolher cons¬cientemente ter certos pensamentos que irão gerar resultados positivos no futuro. No início é mais difícil, e você pode até cen¬surar-se achando que é um processo ridículo e irreal. Mas vença a resistência e insista. Posso lhe garantir que essas afirmações positivas começarão a mudar seu modo de pensar. Declarações afirmativas vão além da realidade do presente, até a criação do futuro, através das palavras que você usa agora.

Você pode escolher dizer "sou muito próspero", apesar de ter pouco dinheiro no banco, mas estará lançando sementes para a prosperidade no futuro. Cada vez que você repetir esta declaração estará reforçando as sementes que plantou na atmosfera de sua mente. Por isso é importante que ela seja dita numa atmosfera feliz, alimentada por todos os outros pensamentos do seu dia. Como já disse, as coisas germinam mais rapidamente em um solo fértil, produtivo.

É importante fazer as afirmações no tempo presente. Por exemplo, afirmações típicas começariam da seguinte forma: "Eu tenho...", ou "Eu sou..." Se você disser: "Eu terei...", ou "Eu serei...", seu pensamento ficará no futuro. O Universo recebe seus pensamentos e palavras literalmente e lhe dá o que você diz querer. Sempre. Esta é outra razão para manter uma

Acervo Virtual Espírita

atmosfera mental feliz. É mais fácil fazer afirmações positivas quando estamos nos sentindo bem.

Pense desta forma: todo pensamento seu é importante, por¬tanto não desperdice seus preciosos pensamentos. Todo pensa¬mento positivo traz benefícios à sua vida. Todo pensamento negativo leva embora as coisas boas e as coloca fora de alcance. Quantas vezes na vida você quase conseguiu algo de bom, e então isso lhe foi tirado no último minuto? Procure lembrar-se de qual era sua atmosfera mental naqueles momentos e provavelmente se dará conta de que era negativa, que havia uma certa expectativa ou temor de não obter o que desejava. Pode ter cer¬teza: um acúmulo de pensamentos negativos cria uma barreira contra as afirmações positivas.

Dizer "não quero mais ser doente" não é fazer uma afirmação que vai favorecer sua saúde. É preciso dizer claramente o que você realmente deseja. "Aceito uma saúde perfeita agora."

"Odeio este carro" não lhe trará um carro novo maravilhoso, porque não é uma afirmação clara. Se obtiver um carro novo, em pouco tempo provavelmente o odiará, pois é isso que você vem afirmando. Se deseja um carro novo que lhe dê prazer, então diga algo do tipo: "Tenho um lindo carro que atende a todas as minhas necessidades."

Você ouvirá algumas pessoas exclamarem que "a vida é uma droga!", o que é uma afirmação terrível. Pode imaginar o tipo de experiências que esta afirmação atrairá para você? Evidentemente, não é a vida que é uma droga, é no seu pensamento que ela é uma droga. Pensar assim fará você se sentir muito mal. E quando nos sentimos muito mal, nada de bom acontece na vida.

Não perca tempo lamentando suas limitações: relacionamen¬tos ruins, problemas, doenças, pobreza, etc. Quanto mais falar sobre o problema, mais ele se solidificará. Não culpe os outros pelo que parece estar errado em sua vida - isso é outra perda de tempo. Lembre-se que você segue as leis da sua própria consciência, dos seus pensamentos, e que seu modo de pensar atrai experiências específicas.

Quando mudar o processo dos pensamentos, tudo na sua vida mudará também. Você vai se impressionar e se encantar ao constatar como as pessoas, os lugares, as coisas e as circunstâncias podem mudar. A culpa gera apenas afirmações negativas que nos paralisam e não nos transformam. Não desperdice seus valiosos pensamentos com ela. Em vez disso, aprenda a transformar as afirmações negativas em positivas.

Por exemplo:

Odeio meu corpo - SE TRANSFORMA EM Amo e admiro meu corpo.

Nunca tenho dinheiro suficiente - SE TRANSFORMA EM O dinheiro chega a minha vida com abundância

Acervo Virtual Espírita

Estou farto de ficar doente - SE TRANSFORMA EM Permito que meu corpo volte à sua saúde natural e vibrante.
Sou muito gordo - SE TRANSFORMA EM Respeito meu corpo e cuido bem dele.
Ninguém me ama - SE TRANSFORMA EM Eu irradio amor e o amor preenche a minha vida.
Não sou criativo - SE TRANSFORMA EM Estou descobrindo talentos que não sabia que possuía.
Estou parado num péssimo emprego - SE TRANSFORMA EM Portas maravilhosas se abrem para mim o tempo todo.
Não sou grande coisa - SE TRANSFORMA EM Estou num processo de mudança positiva e mereço o melhor.
Quando começar a realmente prestar atenção no que pensa, você vai se horrorizar ao perceber a quantidade de pensamentos negativos. Aos poucos, quando se surpreender tendo um pensamento negativo, você dirá: "Este é um pensamento antigo, escolho não pensar mais desta forma." Em seguida, substitua o pensamento negativo por um positivo o mais rápido que puder. Lembre-se, você quer se sentir o melhor possível. Pensamentos de amargura, ressentimento, acusação e culpa fazem você se sentir mal e infeliz. E este é um hábito do qual você quer se libertar.
Outro obstáculo ao funcionamento dos pensamentos posi¬tivos é você sentir que "não é bom o bastante" e por isso achar que não merece ter coisas boas na vida. Se este é o seu caso, então comece pelo capítulo 8 (Auto-estima). Leia ou memorize as afirmações contidas neste livro e repita-as com freqüência. Crie suas próprias afirmações positivas. Fazer isso ajudará a ir mudando o sentimento de desvalorização, que talvez você traga consigo desde cedo, para a sensação de valor pessoal. Depois, observe como suas afirmações positivas vão se materializando.
As afirmações são soluções capazes de substituir qualquer problema. Sempre que tiver um problema, repita várias vezes:
"Tudo está bem. Tudo acontece para o meu maior bem. Esta situação só me trará benefícios. Sinto muita segurança."
Esta simples afirmação irá operar milagres em sua vida. Também sugiro que você evite falar de suas afirmações com outras pessoas, pois elas podem ridicularizar essas idéias. Enquanto estiver apenas começando, é preferível manter esses pensamentos para si mesmo até ter alcançado os resultados desejados. Aí, quando seus amigos disserem "Sua vida está mu¬dando muito. Você está diferente. O que anda acontecendo?", você poderá falar-lhes do poder transformador das afirmações.
Releia esta Introdução várias vezes até entender e absorver plenamente os princípios e ser capaz de exercê-las. Concentre¬-se nos capítulos que tenham mais a ver com você e com as áreas nas quais vive maiores

Acervo Virtual Espírita

problemas. Pratique essas afirmações em especial. E não deixe de criar suas próprias afirmações.
Use desde já algumas destas afirmações:

"Eu posso me sentir bem!"
"Eu posso fazer mudanças positivas em minha vida!"
"Eu posso conseguir o que desejo!"

1. SAÚDE

Se você deseja obter uma saúde melhor, há sem dúvida algumas coisas que não deve fazer: não se zangue com seu corpo nem se queixe dele por nenhum motivo. A raiva é uma afirmação poderosa que diz ao seu corpo que você o detesta ou detesta algumas partes dele. Suas células estão sempre atentas a cada um dos seus pensamentos. Pense em seu corpo como um funcionário que trabalha ao máximo para manter você em perfeita saúde, independentemente de como você o trate.
Seu corpo sabe se curar. Se você lhe der alimentos e bebidas saudáveis, exercício, suficientes horas de sono e tiver pensamentos positivos, o trabalho será fácil. As células estarão trabalhando em uma atmosfera feliz e saudável. Mas se você se espi¬char diante da tevê, empanturrando-se de comida gordurosa e refrigerante, se não dormir o suficiente, se viver resmungando e se irritando o tempo todo, as células do seu corpo estarão trabalhando numa atmosfera desfavorável. Se este é o seu caso, não admira que seu corpo não seja tão saudável quanto você gostaria.
Você nunca criará uma boa saúde falando das suas doenças ou ocupando seu pensamento com elas. A boa saúde é resulta¬do do amor e da admiração. Você deve tratar seu corpo com o máximo de amor. Fale com ele e o elogie de forma carinhosa. Se uma parte do seu corpo está doente ou sente algum desconforto, trate-a com o cuidado que teria com uma criança adoentada. Diga-lhe o quanto a ama e que está fazendo o que pode para ajudá-la a se recuperar rapidamente. I Se você estiver doente, não basta ir ao médico para que este lhe prescreva remédios. Seu corpo está lhe dizendo que você anda fazendo algo que o está prejudicando. É preciso aprender' mais sobre saúde - quanto mais você souber, mais fácil será cuidar do seu corpo. Não escolha se sentir uma vítima. Se fizer isso, estará abrindo mão do seu poder. Leia um dos muitos bons livros que ensinam como nos mantermos saudáveis ou vá a um nutricionista para montar uma dieta preparada especialmente para você. Mas, faça o que fizer, crie uma atmosfera mental saudável e feliz. Seja um participante ativo do seu próprio projeto de saúde.
Acredito que criamos cada uma das doenças do nosso corpo.

Acervo Virtual Espírita

O corpo, assim como tudo o mais na vida, é um espelho dos nossos pensamentos e crenças. Ele está sempre falando conosco; para ouvi-la, basta que dediquemos tempo e atenção. Toda célula do corpo reage a cada pensamento nosso e a cada palavra que dizemos.
Padrões contínuos de pensamento e fala produzem comportamentos corporais e estados de espírito, produzem saúde ou doença. Quem está permanentemente com uma expressão carrancuda não ficou assim por ter pensamentos alegres e amorosos. Os rostos e corpos das pessoas de mais idade mostram claramente quais foram os padrões de pensamento de uma vida "inteira”. Como estará sua expressão na terceira idade?
Aprenda a aceitar que sua vida não é uma série de eventos ao acaso e sim uma jornada de crescimento. Se você viver todos os dias com esta consciência, nunca envelhecerá, apenas conti¬nuará a se desenvolver. Considere o dia em que faz 49 anos como a infância de uma outra vida. Uma mulher que hoje em dia chega aos 50 anos livre de câncer e de problemas cardíacos pode ter a expectativa de completar 92 anos. Você pode escolher o estado em que atingirá essa idade. Então mude seu modo de pensar agora e vá em frente! Você está no mundo por um moti¬vo importante e tudo de que precisa está ao seu alcance.
Você pode optar por ter pensamentos que criem uma atmosfera mental que contribua para a doença ou por ter pensamentos que criem uma atmosfera saudável tanto dentro de você quanto à sua volta. (Meu livro Cultivando a saúde do corpo e da mente é um guia completo das causas psíquicas de doenças e inclui todas as afirmações de que você precisa para superar qualquer desconforto físico).

Afirmações positivas para a SAÚDE:

Gosto dos alimentos que são melhores para o meu corpo. Amo cada célula do meu corpo.
Desejo ter uma velhice saudável e para isso cuido com amor do meu corpo hoje.
Estou sempre descobrindo novas formas de melhorar minha saúde.
Mantenho a saúde do meu corpo dando a ele tudo o que precisa em todos os níveis.
Estou livre de dor e totalmente em sintonia com a vida.
A cura acontece! Desligo minha mente e deixo que a inteligência do meu corpo promova seu trabalho de cura naturalmente.
Meu corpo se dedica da melhor forma possível a criar uma saúde perfeita.

Acervo Virtual Espírita

Equilibro minha vida entre trabalho, descanso e diversão. Dedico um tempo igual para todos.
Faço escolhas saudáveis. Eu me respeito.
Sou grato por estar vivo hoje. É uma alegria e um prazer viver outro dia maravilhoso.
Eu me disponho a pedir ajuda quando for necessário.
Sempre escolho o profissional de saúde ideal para as minhas necessidades.
Confio em minha intuição. Presto sempre atenção para ouvir aquela voz interior.
Durmo o bastante todas as noites. Meu corpo gosta do modo como cuido dele.
Faço com amor tudo o que posso para ajudar meu corpo a manter uma saúde perfeita.
Tenho um anjo da guarda especial. Recebo orientação e proteção divinas o tempo todo.
Uma saúde perfeita é meu direito divino, e eu o reivindico agora.
Dedico uma parte do meu tempo para ajudar os outros. É bom para a minha saúde.
Agradeço por meu corpo saudável. Adoro a vida.
Só eu controlo meus hábitos alimentares. Sempre consigo resistir a alguma coisa se escolho fazê-la.
A água é minha bebida favorita. Bebo muita água para limpar meu corpo e minha mente.
Encher minha mente de pensamentos prazerosos é o caminho mais rápido para a saúde.
Meus pensamentos felizes ajudam a tornar meu corpo saudável.
Volto-me para dentro e me conecto com a parte de mim que sabe como curar.
Respiro profunda e plenamente. Inspiro o sopro da vida e ele me alimenta.
Agradeço por meu corpo saudável. Adoro a vida.

2. PERDÃO

Você nunca estará livre da amargura enquanto continuar a ter pensamentos de rancor. Como poderá ser feliz se continuar a escolher guardar raiva e ressentimento? Pensamentos amargos não criam alegria. Não importa o

Acervo Virtual Espírita

quanto você possa achar que tem razões para a mágoa, não importa o dano que os outros lhe causaram. Se Você insistir em ficar preso ao passado, nunca será livre. Perdoar a si mesmo e aos outros libertará Você da prisão do passado.

Se Você se sente preso a uma determinada situação, ou se suas afirmações não estão funcionando, geralmente isso significa que ainda há trabalho a ser feito em relação ao perdão. Quando Você não flui de modo livre com a vida, normalmente é porque está aprisionado a um acontecimento passado. Pode ser arrependimento, tristeza, mágoa, medo, culpa, acusação., raiva, ressentimento., ou às vezes até desejo de vingança. Cada um desses estados de espírito resulta da ausência de perdão, da recusa em desapegar-se do que passou e viver plenamente o momento presente. Desta forma, Você compromete seu futuro, pois ele só pode ser criado no agora.

Se Você permanece ligado ao passado, não consegue usufruir o presente. É somente nele que os pensamentos e palavras têm poder. Se o presente está contaminado pelas mágoas antigas, você estará criando seu futuro a partir do lixo do passado.

Quando você acusa outra pessoa, abre mão do seu próprio poder, pois está deslocando a responsabilidade para o outro. As pessoas que fazem parte da sua vida podem se comportar de maneira que provoquem reações incômodas em você. No entanto, se elas passam a ocupar sua mente, é você quem as deixa permanecer lá, produzindo sofrimento e drenando sua energia. Assumir a responsabilidade pelos próprios sentimentos e rea¬ções equivale a assumir as rédeas da sua vida. Esta é uma escolha que você faz a cada momento: dominar o processo e dar à sua vida a direção que você deseja ou simplesmente reagir aos acontecimentos externos.

A maioria das pessoas não entende direito o que é o perdão nem sabe que existe diferença entre perdão e aceitação. Perdoar alguém não significa justificar o seu comportamento! O ato de perdoar se dá na sua mente. Não tem absolutamente nada a ver com a outra pessoa. O verdadeiro perdão consiste em se libertar da dor. É apenas um ato de libertação da energia negativa à qual você escolheu ficar ligado.

E também o perdão não significa permitir que comporta¬mentos e ações dos outros que causam sofrimento continuem a ocorrer. Às vezes o perdão significa desapegar-se: você perdoa a pessoa e a libera. Assumir uma posição de recusa à agressão alheia e estabelecer limites saudáveis é geralmente a atitude mais amorosa que você pode ter, não apenas em relação a si mesmo como também ao outro.

Sejam quais forem suas razões para ter sentimentos de amargura e rancor, você pode superá-los. Você tem essa escolha. Pode escolher permanecer prisioneiro e ressentido, ou pode fazer um favor a si mesmo perdoando o que aconteceu no passado, desapegando-se, e passando a criar uma vida de

Acervo Virtual Espírita

alegria e realizações. Você tem a liberdade de fazer da sua vida o que quiser, porque tem a liberdade de escolha.

Afirmações positivas para o PERDÃO:

Meu coração se abre para o perdão. Através do perdão alcanço o amor.
Hoje presto atenção nos meus sentimentos e cuido de mim amorosamente. Sei que todos os meus sentimentos são meus amigos.
O passado ficou para trás, não tem nenhum poder agora. Os pensamentos deste momento criam o meu futuro.
Não quero ser uma vítima. Eu me recuso a sentir desamparo. Afirmo meu próprio poder.
Eu me concedo o dom de estar livre do passado e me volto com alegria para o presente.
Eu obtenho a ajuda de que preciso de diversas fontes. Meu sistema de apoio é: forte e afetuoso.
Não existe problema grande ou pequeno que não possa ser resolvido com amor.
À medida que mudo meus pensamentos, o mundo à minha volta também muda.
Estou pronto para ser curado. Estou disposto a perdoar. Tudo está bem.
Quando cometo um erro, eu me dou conta de que isso faz parte do meu processo de aprendizado.
Perdôo as pessoas do meu passado por todos os seus erros. Eu as libero com amor.
Todas as mudanças que ocorrerem em minha vida são positivas. Sinto segurança.
Por meio do perdão chego à compreensão e sinto compaixão por todos.
Cada dia é uma nova oportunidade. O ontem já passou. Hoje é o primeiro dia do meu futuro.
Padrões antigos e negativos não me limitam mais. Eu me desapego deles facilmente.
Sei perdoar, sou amoroso, bom e gentil, e sei que a vida me ama.
Ao me perdoar, fica mais fácil perdoar os outros.

Acervo Virtual Espírita

Amo e aceito os membros da minha família tal como são neste exato momento.
Sei perdoar, sou amoroso, bom e gentil, e sei que a vida me ama.

3. PROSPERIDADE

Você jamais criará prosperidade falando ou pensando sobre sua falta de dinheiro. Estes são pensamentos inúteis que não lhe trarão abundância. Remoer a carência de dinheiro só cria mais carência. Pensar em pobreza traz mais pobreza. Pensamentos de gratidão trazem abundância.
Existem algumas afirmações e atitudes negativas que com certeza manterão a prosperidade bem longe do seu alcance. Por exemplo: "Nunca tenho dinheiro suficiente" Trata-se de uma afirmação terrível. Outra igualmente improdutiva é: "O dinheiro sai bem mais rápido do que entra." Isto é pensamento sobre pobreza da pior qualidade. O Universo sempre reage àquilo em que você acredita a seu respeito e sobre sua vida. Analise seus pensamentos negativos sobre dinheiro e tome a decisão de desapegar-se deles. Estes pensamentos não lhe fizeram nenhum bem no pas¬sado e não farão no futuro.
Às vezes as pessoas pensam que seus problemas financeiros serão resolvidos se receberem a herança de um parente ou ganharem na loteria. É claro que você pode sonhar com essas coisas e até comprar um bilhete de loteria ocasionalmente, por diversão, mas, por favor, não concentre seus esforços em obter dinheiro desta maneira. Pensar em escassez e em pobreza não trará qualquer benefício para sua vida. Na verdade, ganhar na loteria raramente traz mudanças positivas. A maioria dos ganhadores perde quase todo o dinheiro no prazo de dois anos e muitas vezes fica ainda pior financeiramente do que antes. Ganhar dinheiro desta forma dificilmente resolve qualquer problema. Por quê? Porque não envolve uma mudança de consciência. É como se você dissesse ao Universo: "Não mereço ter coisas boas, a não ser por um golpe de sorte."
Se você mudar sua consciência, seu modo de pensar, de forma a permitir que a abundância do Universo flua em sua vida, poderá obter todas as coisas que acredita que qualquer jogo de sorte lhe traria. E será capaz de mantê-las. Afirmar, declarar, merecer e permitir são os passos para a manifestação de riquezas maiores do que as que você poderia ganhar numa loteria.
Outro elemento capaz de impedir você de prosperar é a deso¬nestidade. Tudo o que sai de você volta para você. Sempre. Se você tirar qualquer coisa da Vida "ela também irá tirar de você.. É simples assim. Você pode achar que nunca rouba nada, mas já contou os clipes e canetas do escritório que levou para casa? Ou o tempo que você rouba dos outros, o desrespeito para com alguém, a mentira, a apropriação de um amigo? Todas são formas

Acervo Virtual Espírita

de desonestidade. É como se você dissesse ao Universo: "Eu não mereço coisas boas. Preciso tomá-las sorrateiramente".
Reflita sobre as crenças que podem estar bloqueando o fluxo de dinheiro em sua vida. Em seguida, procure mudá-las e comece a criar um pensamento novo, de abundância. Abra a sua mente para a idéia do dinheiro fluindo para sua vida.
Se você deseja prosperar, pense em prosperidade. Existem duas afirmações para a prosperidade que uso há vários anos e que funcionam bem para mim. Também irão funcionar para você.
São elas:
"Minha renda está sempre aumentando". E "Eu prospero em tudo o que faço."
Eu possuía pouco dinheiro quando comecei a utilizar essas afirmações. A prática constante as tornou realidade para mim.
Há muito tempo acredito que os negócios servem para nos abençoarmos mutuamente e nos ajudarmos a prosperar. Nunca entendi o conceito de negócios em que um quer engolir o outro, em que se trapaceia e se tenta passar o outro para trás. Não me parece uma maneira alegre de viver. Há muita abundância neste mundo, basta que reconheçamos este fato e compartilhemos a riqueza.
Na Hay House, a minha editora, sempre fomos honestos e honrados. Mantemos nossa palavra, fazemos bem nosso trabalho e tratamos os demais com respeito e generosidade. Quando se vive assim, é impossível que o dinheiro se mantenha longe; o Universo nos recompensa todas as vezes. Atualmente, temos uma excelente reputação no meio editorial e até recusamos vários originais. Não queremos crescer a ponto de perder o toque pessoal.
Se eu, uma criança que sofreu ,maus-tratos e não concluiu o ensino médio, posso fazer isso, você também pode. Portanto, uma vez por dia, fique de pé com os braços abertos e repita com alegria:
"Eu me abro para receber todo o bem e abundância do Universo. Eu agradeço à Vida."
A Vida vai ouvir sua afirmação e vai corresponder.

Afirmações positivas para a PROSPERIDADE:

Sou um Ímã que atrai riqueza. Todas as formas de prosperidade chegam a mim.
Penso que mereço as melhores coisas da vida.
Onde quer que eu trabalhe, sou profundamente admirado e bem-remunerado.

Acervo Virtual Espírita

Hoje é um dia maravilhoso. O dinheiro chega a mim tanto de maneiras previstas como inesperadas.

Tenho escolhas ilimitadas. As oportunidades estão por toda parte.

Acredito que estamos aqui para nos abençoarmos e nos ajudarmos a prosperar. Esta crença se reflete em todos os meus atos.

Ajudo os outros a se tornarem prósperos e a Vida me devolve esta ajuda de formas extraordinárias.

Amo o trabalho que faço e sou bem-remunerado por ele.

É um prazer lidar com o dinheiro que ganho. Poupo uma parte e gasto outra.

Vivo num Universo de amor, abundância e harmonia, e agradeço por isso.

Desejo me abrir para a prosperidade ilimitada que existe em toda parte.

Uso o dinheiro que ganho em coisas que me fazem feliz. Deixo a maior prosperidade possível entrar em minha vida.

Irradio sucesso e prosperidade onde quer que eu esteja.

A Vida satisfaz todas as minhas necessidades com grande abundância. Confio na Vida.

A Lei da Atração só traz coisas boas para a minha vida.

Mudo os pensamentos de pobreza em pensamentos de prosperidade, e as minhas finanças refletem essa mudança.

Alegro-me com a segurança financeira que é uma constante em minha vida.

Quanto mais sinto gratidão pela riqueza e abundância em minha vida, mais motivos descubro para agradecer.

Expresso gratidão por todo o bem que há em minha vida. Cada dia traz novas e maravilhosas surpresas.

Pago minhas contas com amor e me alegro ao preencher cada cheque. A abundância flui livremente através de mim.

Neste exato momento, há muita riqueza e poder ao meu dispor. Escolho sentir que os mereço.

Mereço o melhor e aceito o melhor agora.

Liberto-me de toda resistência ao dinheiro e permito que ele flua alegremente para minha vida.

O meu bem chega de todas as partes e de todos.

Acervo Virtual Espírita

A Vida satisfaz todas as minhas necessidades com grande abundância.
Confio na Vida.

4. CRIATIVIDADE

Você jamais conseguirá se expressar criativamente dizendo ou pensando que é um desajeitado. Se disser: "Não tenho criativi¬dade", esta afirmação será verdadeira para você enquanto con¬tinuar a utilizá-la. Há uma criatividade inata fluindo em você e, se a deixar vir à tona,' vai se surpreender e se encantar com ela. Estamos todos ligados ao fluxo 'de energia criativa existente no Universo. Uns podem se manifestar de forma mais criativa do que outros, mas todos nós somos capazes de fazê-lo.
Criamos nossas vidas diariamente. Cada um de nós possui talentos e habilidades especiais. Infelizmente, muitos tiveram a criatividade bloqueada na infância pelos adultos, ainda que bem-intencionados. Um professor me afirmou certa vez que eu não seria capaz de dançar por ser muito alta. Disseram a um amigo meu que ele nunca seria capaz de desenhar só por ter desenhado a árvore errada. Tudo isso é bobagem. Mas éramos crianças obedientes e acreditamos nas mensagens. Hoje podemos desconsiderá-las.
Outra premissa falsa é a de que é preciso ser um artista para ser criativo. A arte é apenas uma forma de criatividade, porém há muitas outras. Você cria a cada momento de sua vida: cria novas células em seu corpo, cria reações emocionais, cria diaria¬mente no seu trabalho, seja ele qual for, cria para administrar sua conta bancária, cria no relacionamento com os amigos, na educação dos filhos, e em todas as atitudes em relação a si próprio. Tudo o que fazemos envolve criatividade.
Você pode ter um grande talento para arrumar sua casa, preparar um jantar delicioso, ser um verdadeiro artista no jardim, ou pode ser inventivo nas maneiras de transmitir afeto. O importante é reconhecer isso e alegrar-se profundamente com tudo o que faz.
Você é guiado pelo divino Espírito Santo o tempo todo. Saiba que o Espírito Santo não comete erros. Quando você tem um desejo intenso de expressar ou criar algo, este desejo é o seu cha¬mado: se você o seguir, será guiado, protegido e terá sucesso garantido. Se uma trajetória ou um objetivo aparece na sua frente, você pode escolher confiar e segui-Ia ou deixar-se paralisar pelo medo. O segredo é confiar na perfeição que existe dentro de você e atender seu desejo. Sei que isso parece muitas vezes assustador, mas posso lhe garantir que você é capaz. Lembre-se que o Universo nos ama e quer que sejamos bem sucedidos em tudo o que fazemos.

Acervo Virtual Espírita

"Nunca cometa o erro de pensar que está velho demais para alguma coisa". Minha vida só passou a ter sentido aos quarenta e poucos anos, quando comecei a dar aulas. Aos 50, criei uma pequena editora. Aos 55, me aventurei pelo mundo dos compu¬tadores, superando o medo que sentia deles. Com 60 anos, comecei meu primeiro jardim e me tornei uma ávida cultivado¬ra de alimentos orgânicos. Com 70, me inscrevi em uma turma, de aulas de arte para crianças. Alguns anos depois, mudei total¬mente minha caligrafia, inspirada pela escritora Vimala Rodgers, autora de Your Handwriting Can Change Your Life (Sua caligrafia pode mudar sua vida). Aos 75, passei para uma turma de aulas de arte para adultos e comecei a vender minhas pinturas. Meu atual professor de arte quer que meu próximo passo seja traba¬lhar com esculturas. Recentemente, comecei a praticar ioga e observo em meu corpo mudanças positivas.

Há alguns meses, decidi me aventurar em áreas que me davam medo e comecei a freqüentar aulas de dança de salão. Agora, tenho várias aulas por semana, e estou realizando meu sonho de infância: aprender a dançar.

Adoro aprender coisas que não experimentei. Quem sabe o que ainda inventarei no futuro? O que sei é que continuarei fazendo minhas afirmações e expressando uma nova criativi¬dade até o dia em que deixar este planeta.

Se existe um projeto em que você deseja investir, ou se ape¬nas deseja ter mais criatividade, você pode utilizar as afirmações a seguir. Use-as com alegria enquanto vai expressando sua criatividade em mil e um projetos diferentes.

Afirmações positivas para expressar CRIATIVIDADE:

Eu me liberto de toda a resistência à plena expressão da minha criatividade. Estou sempre em contato com minha fonte criativa.

Crio com facilidade quando deixo meus pensamentos partirem da fonte de amor que é meu coração.

Faço algo novo, ou pelo menos diferente, todos os dias.

Sempre é tempo para expressar minha criatividade em qualquer área que eu escolher.

Minha família me apóia totalmente na realização dos meus sonhos.

Todos os meus projetos criativos me dão grande alegria.

Sei que sou capaz de criar milagres em minha vida.

Sinto-me bem ao me expressar das mais variadas formas criativas.

Sou um ser único: especial, criativo e maravilhoso.

Acervo Virtual Espírita

Canalizo meus talentos criativos para qualquer coisa que me dê prazer.
A chave para a criatividade é saber que meu pensamento cria as minhas experiências. Uso esta chave em todas as áreas da minha vida.
Penso com clareza e me expresso com facilidade.
Estou aprendendo a ser mais criativo a cada dia.
Estou descobrindo talentos que não sabia que possuía.
Meu trabalho permite que eu expresse meus talentos e habilidades, e eu gosto de usá-los.
Meu potencial é ilimitado.
Minha criatividade inata me surpreende e me encanta.
Estou em segurança e me realizo em tudo o que faço.
Meus talentos são solicitados e meus dons especiais são valorizados por todos os que me rodeiam.
A vida nunca está imobilizada, pois cada momento é sempre novo e original.
Meu coração é o centro da minha força. Sigo meu coração.
Sou uma expressão alegre e criativa da Vida.
As idéias me ocorrem facilmente e sem nenhum esforço. Faço algo novo, ou pelo menos diferente, todos os dias.

5. RELACIONAMENTOS/ ROMANCE

As relações pessoais costumam ser a prioridade da maioria das pessoas. Infelizmente, perseguir o amor nem sempre atrai o companheiro certo, porque nossas razões para desejar o amor podem não estar claras. Pensamos: "Ah, se eu tivesse o amor de alguém, minha vida seria bem melhor." Não é assim que funciona.
Existe uma enorme diferença entre a necessidade de amor e estar carente de amor. Estar carente de amor significa que você não tem o amor e a aprovação da pessoa mais importante que existe: você mesmo. Quando isso acontece, podemos acabar nos envolvendo em relacionamentos insatisfatórios para ambas as partes.
Você nunca criará amor em sua vida falando ou pensando que está só. Sentir-se só e carente afasta os outros. Também não é possível consertar um relacionamento falando ou pensando em como ele é horrível. Isso desvia a atenção para o lugar errado. Desloque seu pensamento do problema que está enfrentando e crie novos pensamentos capazes de

Acervo Virtual Espírita

produzir uma solução. Concentrar-se em seus problemas e limitações é uma forma de
dizer: "Não sou bom o bastante para ter o que estou pedindo."
O primeiro relacionamento que deve melhorar é o que temos com nós mesmos. Quando você está feliz consigo mesmo, todos os outros relacionamentos melhoram. Uma pessoa feliz é muito atraente. Se está à procura de mais amor, precisa se amar mais. Isto significa não se criticar, parar com reclamações, acusações ou lamentações, e não escolher sentir-se só. Significa achar razões – sempre existem- para ficar contente com você mesmo no momento presente e escolher ter,pensamentos que o façam sentir-se bem agora.
Não existe um único modo de viver o amor, pois cada um o experimenta de formas diferentes. Para alguns, para sentir amor é necessário ser abraçado ou tocado. Outros precisam ouvir as palavras "eu te amo" ou ver a demonstração do amor na forma de presentes ou flores.
Por isso sugiro que você use todas essas formas para desen¬volver o amor por si mesmo. Demonstre este amor tocando-se e massageando-se com óleos aromáticos. Coloque no som as músicas de que gosta e dance sozinho, crie o ambiente mais bonito em seu quarto e em sua casa. Presenteie-se com livros ou qualquer coisa que lhe dê prazer. Mostre a si mesmo o quanto é especial: mime-se. Cerque-se de flores, texturas e perfumes agradáveis, vista-se bem, enfeite-se. A Vida sempre nos devolve os sentimentos que trazemos por dentro. Ao desenvolver amor e romance internamente, você estará criando condições para atrair a pessoa certa.
Se quer mudar seus pensamentos de solidão para os de rea¬lização, preste atenção para não alimentar pensamentos nega¬tivos sobre o amor e o relacionamento romântico. Quando se surpreender com esses pensamentos, substitua-os imediata¬mente por afirmações de amor partilhado, aprovação e aceitação. Crie uma atmosfera mental amorosa dentro de você e à sua volta.
À medida que for conseguindo se amar mais, você irá deixando de ser uma pessoa tão carente e dependente. Se realmente amar quem é, conseguirá manter sua calma e segurança, e seus relacionamentos em casa e no trabalho ficarão maravilhosos. Você se surpreenderá reagindo a várias situações e pessoas de maneiras diferentes das antigas. Assuntos que antes seriam desesperadamente importantes deixarão de parecer tão cruciais. Novas pessoas entrarão em sua vida, e talvez algumas que já existiam desapareçam. Isto pode ser assustador no começo, mas você irá descobrir como essa mudança é fascinante, revigorante e emocionante.
Comece então a criar espaços para conviver com outras pes¬soas. Ninguém vai bater à sua porta. Uma boa maneira de co¬nhecer gente nova é freqüentando cursos de qualquer coisa que' lhe agrade, desde assuntos acadêmicos até aulas de dança. Isso possibilitará que você conheça pessoas

Acervo Virtual Espírita

com a mesma forma de pensar ou envolvidas com os mesmos interesses que os seus. É impressionante a rapidez com que se pode fazer novos amigos. Esteja aberto e receptivo, e o Universo retribuirá lhe trazendo muitos benefícios.
Lembre-se: se tiver pensamentos alegres, será uma pessoa feliz. E então muitos desejarão estar com você, e todos os seus relacionamentos atuais irão melhorar.

Afirmações positivas para atrair AMOR E ROMANCE

De vez em quando, pergunto àqueles que amo: "Como posso amar você ainda mais?"
Escolho olhar o mundo e os outros com olhos de amor. Amo o que vejo.
O amor acontece! Eu me liberto da necessidade desesperada de encontrar um amor e me abro para que ele me encontre no momento certo.
O amor está em cada esquina e a alegria está presente em todo o meu mundo.
Vim ao mundo para aprender a me amar mais e para compartilhar esse amor com os que me cercam.
Meu companheiro é o amor da minha vida. Nós nos adoramos.
A Vida é muito simples. Recebo de volta aquilo que dou. Hoje eu escolho dar amor.
Eu me alegro com o amor que encontro todos os dias.
Sinto-me bem ao me olhar no espelho, dizendo: "Amo você, amo de verdade."
Mereço amor, romance, alegria e tudo de bom que a Vida tem a me oferecer, agora.
O amor é poderoso – O seu e o meu. O amor traz paz à Terra.
O amor é a melhor coisa que existe!
Estou rodeado de amor. Está tudo bem em minha vida.
Atraio amor e romance para a minha vida e os recebo agora.
Meu coração está aberto. Falo usando palavras amorosas.
Tenho um parceiro maravilhoso e ambos estamos felizes e em paz.
Bem no centro do meu ser há uma infinita fonte de amor.
Tenho um relacionamento alegre e profundo com uma pessoa que me ama de verdade.

Acervo Virtual Espírita

Meu coração está cheio de amor e sei que o amor abre todas as portas.
Sou uma pessoa bonita e todos me amam. O amor me acolhe aonde quer que eu vá.
Estou em segurança em todos os meus relacionamentos; dou e recebo muito amor.
Só atraio relacionamentos saudáveis. Sempre me tratam bem.
Agradeço por todo o amor que há em minha vida. Eu encontro amor em toda parte.
Relacionamentos sólidos e amorosos iluminam minha vida.

6. SUCESSO PROFISSIONAL

Ter sucesso na carreira é um grande problema para muita gente. Contudo, é possível obter sucesso no trabalho simplesmente mudando o modo de pensar sobre ele. Você jamais terá prazer no trabalho se ficar repetindo que detesta seu emprego ou não suporta seu chefe. Trata-se de uma afirmação terrível. Será impossível até mesmo atrair um bom emprego com este tipo de crença. Se você deseja ter prazer durante o tempo que passa tra¬balhando, mude seu modo de pensar. Acredito firmemente em abençoar cada pessoa, lugar e objeto do local de trabalho com amor. Comece com seu atual emprego: afirme que ele é apenas um intermediário para você ascender a posições superiores.
Você tem seu emprego "atual" em função de coisas em que acreditou no passado; o seu pensamento atraiu este emprego. Talvez você tenha aprendido sua postura em relação ao trabalho com seus pais. Não importa - você pode mudar o modo de pensar agora. Abençoe com amor seu chefe, seus colegas de trabalho, o edifício, elevadores ou escadas, salas, móveis e cada cliente. Isso cria uma atmosfera mental amorosa dentro de você e tudo em sua volta retribuirá.
Nunca entendi qual é o objetivo de fazer pouco dos outros ou criticá-los pelas costas no trabalho. Se você é o dono, o gerente ou o supervisor, como pode esperar que as pessoas dêem o me¬lhor de si mesmas se estão tensas, temerosas ou ressentidas? Todos queremos ser valorizados, reconhecidos e incentivados. Se você apoiar e respeitar seus funcionários, eles terão o melhor desempenho de que forem capazes.
Por favor, não acredite que vai ser difícil conseguir um emprego. Isso talvez seja verdade para muita gente, mas não precisa ser para você. Não acredite no medo. Ao ouvir falar em tendências negativas nos negócios ou na economia, afirme ime¬diatamente: "Pode ser verdade para alguns, mas não é para mim. Estou sempre prosperando, aconteça o que acontecer."

Acervo Virtual Espírita

É comum me pedirem afirmações para melhorar as relações no trabalho. Sei que para muitas pessoas este é um problema sério na vida. Mas também tenho plena consciência de que recebo de volta em dobro aquilo que dou. Isto se aplica a qualquer ambiente, inclusive o de trabalho. Experimente mudar sua ati¬tude e veja como isso se refletirá em tudo. Todas as pessoas desejam ser felizes, mas a vida pode ser dura e cria defesas que às vezes se expressam sob forma de agressão. Acredite: debaixo da casca áspera da maioria das pessoas há um ser desejoso de dar e receber amor.

Não existem problemas sem solução. Não há perguntas sem resposta. Escolha ver além do problema, para buscar a solução Divina para qualquer tipo de conflito que possa surgir. Disponha-se a tirar ensinamentos de qualquer desavença ou confusão que acontecer. Não se deixe paralisar pela culpa ou pelos ressentimentos. Disponha-se a se libertar de qualquer padrão de pensamento que tenha contribuído para a situação.

Pense que você tem prazer em ajudar os outros, que tem capacidade de ser bem-sucedido em tudo o que faz, de ser cria¬tivo e produtivo. Acredite que a harmonia Divina reina dentro de você e à sua volta, bem como dentro e ao redor de cada um de seus colegas de trabalho.

Se gosta do seu emprego, mas acha que a remuneração é baixa, abençoe seu salário atual com amor. Expressar gratidão pelo que possui no momento possibilita que sua renda aumente. E, por favor, chega de reclamar do emprego e dos colegas de trabalho. Foi sua consciência que colocou você no lugar onde se encontra agora. A mudança de consciência pode levá-lo a um cargo melhor. Você pode conseguir!

Durante o dia de trabalho há uma série de coisas que você pode fazer para liberar a tensão. Aqui estão algumas sugestões:

Antes de ir para o trabalho diariamente, faça este exercício simples: sente-se confortavelmente, relaxe o corpo e concentre-se na sua respiração. Sempre que pensamentos perturbarem sua concentração, afaste-os e leve sua consciência de volta à respiração. Dedique pelo menos dez minutos para estar em silêncio todos os dias. Não há nada de difícil ou complicado nesta prática e ela vai lhe trazer benefícios.

Escreva ou digite esta afirmação e coloque-a num lugar onde possa vê-la no trabalho todos os dias:

"Meu trabalho é um lugar de paz. Abençôo meu trabalho com amor: Coloco amor em cada canto da minha sala e meu trabalho retribui amorosamente, me fazendo crescer: Estou em paz. ".

Se começar a pensar em seu chefe, repita esta afirmação:

"SÓ dou aquilo que desejo receber: O amor e a aceitação em relação aos outros voltam para mim de todas as formas."

Recuse-se a deixar que seus pensamentos coloquem limites para você. Sua vida pode ficar repleta de amor e alegria porque seu trabalho faz parte do

Acervo Virtual Espírita

plano divino para sua Vida. Lembre-se de repetir diariamente antes de sair para trabalhar:
"Onde quer que eu esteja há sempre um bem infinito, uma sabedoria, infinita, uma harmonia infinita e um amor infinito."

Afirmações positivas para o SUCESSO PROFISSIONAL:

Minha alegria faz com que eu expresse meus talentos e habilidades, e eu agradeço por este emprego.
A alegria que minha carreira me proporciona se reflete na minha felicidade.
Tomar decisões é fácil para mim. Acolho novas idéias e cumpro o que digo.
No trabalho, meus colegas e eu nos incentivamos para alcançar crescimento e sucesso.
Ao acordar, planejo um bom dia. Minha expectativa atrai experiências positivas para mim.
O emprego perfeito está à minha procura e cada vez mais próximo de mim.
Acredito sinceramente que estamos aqui para abençoar uns aos outros e nos ajudar a prosperar. Meus atos refletem esta crença.
Gosto de incentivar os outros. No trabalho, falo positivamente com meus colegas e os ouço com compaixão.
Fico à vontade ao falar em público. Tenho confiança em mim.
Quando tenho problemas no trabalho, procuro ajuda.
Crio um clima agradável no trabalho. Sei que há leis que regem o Universo e uso essas leis em todas as áreas de minha vida.
Sei que quando dou o melhor de mim no trabalho a recompensa vem de muitas formas.
Quando chega a hora de ter um novo emprego, o cargo perfeito surge facilmente.
As dificuldades são oportunidades de crescimento. Uso-as como passos em direção ao sucesso.
As oportunidades estão por toda parte. Tenho várias possibilidades de escolha.
Sou o astro principal do meu filme. Também sou o roteirista e o diretor. Crio papéis fascinantes para mim em meu ambiente de trabalho.

Acervo Virtual Espírita

Tenho facilidade em lidar com os superiores e por isso sou sempre respeitado.
Trabalhar em conjunto faz parte do sentido da vida. Adoro as pessoas com quem trabalho.
Mereço ter sucesso na carreira e consigo isso agora.
Tenho um interesse sincero em todas as pessoas que vou encontrar no trabalho hoje.
Meu trabalho propicia o desenvolvimento de todo o meu potencial. Tenho sucesso em tudo o que faço.
Consigo encorajar quem trabalha comigo.
Tenho um potencial ilimitado. No meu caminho só existem coisas boas.
É um prazer estar em meu local de trabalho. Eu e meus colegas nos respeitamos mutuamente.
As dificuldades são oportunidades de crescimento. Uso-as como passos em direção ao sucesso.

7. VIDA SEM ESTRESSE

Este é o exato momento em que você está aproveitando ou não a sua vida. Repito: seus pensamentos criam o modo como se sente em seu corpo neste momento, assim como as experiências que viverá amanhã. Se você se aborrece com pequenas coisas e faz tempestade em copo d'água, nunca encontrará paz interior.
Fala-se muito a respeito de estresse hoje em dia; todos pare¬cem estar estressados com alguma coisa. Estresse tornou-se a palavra da moda e acho que já virou uma desculpa: "Estou estressado", ou "Isto é tão estressante", ou "É tanto estresse!".
Estresse é uma reação de medo às constantes mudanças da vida. É uma justificativa que usamos com freqüência para não assumir a responsabilidade por nossos sentimentos. Se colocamos a culpa em algo ou alguém, podemos bancar a vítima inocente. Mas transformar-nos em vítimas não nos faz sentir bem e não muda a situação.
Muitas vezes ficamos estressados porque nossas prioridades estão confusas. Muitos de nós consideramos o dinheiro a coisa mais importante da vida. Isso simplesmente não é verdade. Existe algo bem mais importante e precioso, sem o qual não podemos viver. O que é? A nossa respiração.
Apesar de a respiração ser o que temos de mais valioso, não prestamos atenção nela e partimos do princípio de que é natu¬ral e garantida. Mas se a respiração fosse interrompida, não duraríamos nem três minutos. Então, se o Poder que nos criou nos deu respiração suficiente para o tempo que nossa

Acervo Virtual Espírita

vida durar, por que não confiarmos que Ele nos proverá de tudo aquilo que precisamos?
Ao confiarmos que a Vida se encarrega de todos os pequenos problemas, o estresse diminui e até mesmo se dissipa.
Você não pode perder tempo com pensamentos ou emoções negativas, pois eles apenas criam aquilo que você diz não dese¬jar. Se estiver fazendo afirmações positivas sem alcançar o resultado que pretende, verifique com que freqüência durante o dia você diz para alguém ou para si mesmo que se sente mal, irrita¬do, aborrecido. São essas as emoções que provavelmente estão causando frustração, atrasando a concretização de suas afir¬mações positivas e bloqueando o fluxo de coisas boas.
Na próxima vez em que perceber que está estressado, pergunte-se o que está lhe causando medo. Como eu já disse, estresse é apenas medo, só isso. Você não precisa ter medo da vida nem das suas próprias emoções. Descubra o que está fazen¬do com você mesmo para criar esse medo. Seu objetivo interno é alegria, harmonia e paz. Harmonia é estarmos em paz com nós mesmos; é impossível ter estresse e harmonia interior ao mesmo tempo. Quando você está em paz, faz uma coisa de cada vez e sabe lidar melhor com os acontecimentos externos.
Por isso, quando sentir estresse, faça algo para se livrar do medo: respire profundamente ou faça uma caminhada.
Afirme:
"Sou o único poder no meu mundo e crio uma vida de paz, amor, alegria e realização."
Você quer passar pela vida sentindo segurança. Não dê tanto poder a uma palavrinha como estresse. Não a use como desculpa para criar tensão em seu corpo. Nada - nenhum lugar, pessoa ou coisa - tem poder sobre você, a não ser que você permita. Você é a única fonte dos pensamentos em sua mente, e são os seus pensamentos que criam a sua vida.
Portanto, treine-se para ter pensamentos que façam você se sentir bem. Desta forma, sua vida será sempre criada a partir da alegria e com alegria. A alegria sempre traz mais motivos para ficarmos contentes.

Afirmações positivas para uma VIDA SEM ESTRESSE:

Eu me liberto de todo medo e hesitação e a vida se torna simples e fácil para mim.
Crio para mim um mundo sem estresse.
Relaxo todos os músculos do pescoço e libero a tensão dos meus ombros.
Inspiro e expiro lentamente, ficando mais relaxado cada vez que respiro.

Acervo Virtual Espírita

Sou uma pessoa capaz e posso lidar com qualquer situação que surja.
Sou equilibrado e centrado. Sinto-me mais seguro a cada dia.
Tenho um temperamento calmo e sou emocionalmente equilibrado.
Sinto-me bem comigo mesmo e com as outras pessoas.
Estou seguro ao expressar meus sentimentos. Posso manter a serenidade em qualquer situação.
Tenho um relacionamento fabuloso com os amigos, com os membros da família e colegas de trabalho. Eles todos gostam de mim.
Estou bem com minhas finanças. Sempre posso pagar minhas contas no prazo.
A segurança financeira me deixa tranqüilo em relação ao futuro.
Vivo sempre em uma atmosfera de amor em casa ou no trabalho.
Confio em mim para lidar com quaisquer problemas que surjam durante o dia.
Sei que o estresse é apenas medo. Liberto-me agora de todos os medos.
Liberto-me dos meus medos infantis. Sou uma pessoa segura e capaz.
Quando sinto qualquer tensão, lembro-me de relaxar todos os músculos e órgãos do corpo.
Eu me liberto de toda a negatividade que existe em meu corpo e em minha mente.
Estou realizando mudanças positivas em todas as áreas da minha vida.
Tenho força para manter a calma diante das mudanças.
Quero aprender com as dificuldades. Quanto mais aprendo, mais cresço.
Não importa a idade que eu tenha, posso sempre aprender mais, e faço isso com confiança.
Medito regularmente e colho os benefícios desta prática.
Fecho os olhos, tenho pensamentos positivos, inspiro e expiro a bondade.
Tenho força para manter a calma diante das mudanças.

8. AUTO-ESTIMA

Acervo Virtual Espírita

Você nunca terá uma boa auto-estima se alimentar pensamentos negativos a seu respeito.
A auto-estima nada mais é do que se sentir bem consigo próprio e, a partir disso, desenvolver a confiança em si mesmo. Esta confiança cria a auto-estima, e uma se alimenta da outra. Se vo¬cê mantiver este ritmo, conseguirá praticamente qualquer coisa.
Como a auto-estima decorre do que você pensa a seu respeito, você tem a liberdade de pensar o que quiser. Então por que se depreciar?
Você nasceu extremamente confiante. Sabia que era o centro do Universo. Não tinha medo de pedir o que desejasse; expres¬sava livremente suas emoções. Sua mãe sabia quando você tinha fome ou sentia qualquer desconforto. E quando você estava feliz, seu sorriso iluminava tudo ao seu redor. Era repleto de amor e confiança.
Bebezinhos morrem se não receberem amor. Ao crescermos, aprendemos a duras penas a viver sem amor, mas nenhum bebê agüentaria isso. Os bebês amam cada centímetro do corpo, até suas próprias fezes. Não sentem culpa nem vergonha, e não fazem comparações. Sabem que são únicos e maravilhosos.
Você foi assim. E então, em algum ponto da infância, seus pais, embora bem-intencionados, lhe transmitiram sentimentos de insegurança e incutiram-lhe medo com críticas, ameaças e punições. Você começou então a negar suas magníficas quali¬dades. Esses pensamentos negativos a seu respeito nunca foram verdadeiros, e certamente não o são agora. Por isso quero conduzir você de volta ao tempo em que sabia como se amar. Vou lhe ensinar os exercícios diante do espelho. Não os ridicularize antes de experimentá-los. Funcionaram comigo, funcionaram com milhares de pessoas, posso testemunhar.
Os exercícios diante do espelho são simples e poderosos. Trata-se apenas de olhar-se num espelho enquanto faz afir¬mações. Os espelhos nos devolvem nossos verdadeiros senti¬mentos. Na infância, a maior parte das mensagens negativas foi recebida dos adultos, muitos deles nos olhando diretamente nos olhos e talvez até nos ameaçando com um dedo apontado. Hoje, a maioria de nós, ao olhar para o espelho, diz algo negativo: "Como estou com a cara amassada", "Como estou envelhecida". Criticamos nossa aparência ou nos depreciamos por algum outro motivo.
Olhar-se nos olhos e fazer uma declaração positiva é uma das maneiras mais rápidas de obter resultados positivos com as afir¬mações. Peço às pessoas que se olhem nos olhos e digam algo positivo sobre si mesmas sempre que passarem na frente de um espelho.
Se algo desagradável lhe acontecer durante o dia, vá para a frente do espelho imediatamente e diga: "Amo você de qualquer maneira." As coisas vêm e vão, mas o amor que sentimos por nós pode ser constante e é o que possuímos de mais precioso. Se acontecer algo sensacional, vá para a.

Acervo Virtual Espírita

frente do espelho e agradeça sorrindo. Reconheça seu mérito, elogie-se, valorize-se.
Logo que acordar e ao se deitar, vá até o espelho, olhe-se nos olhos e diga: "Amo você, amo de verdade. Eu aceito você exata¬mente como é." Pode ser difícil no início, mas persista, e em pouco tempo esta afirmação se tomará verdadeira para você. Vai ser divertido!
Você descobrirá que, à medida que seu amor-próprio cresce, você se respeitará e se fará respeitar melhor, e todas as mu¬danças que desejar serão mais fáceis de realizar, se forem as mudanças que contribuirão para o seu crescimento. O amor nunca está no exterior - está sempre dentro de nós.- Quanto mais amor dermos aos outros, mais amor receberemos.
Portanto, escolha ter novos pensamentos a seu respeito, e escolha novas palavras para dizer a si próprio o quanto é uma pessoa excelente que merece tudo de melhor que a Vida tem a oferecer.

Afirmações positivas para a AUTO-ESTI MA:

Eu atuo da melhor forma possível em todas as situações.
Escolho me sentir bem comigo mesmo. Mereço o amor que sinto por mim.
Sou capaz de me cuidar sozinho. Reconheço e uso meu próprio poder.
Eu me respeito e me faço respeitar.
Não importa o que os outros digam ou façam. O que importa é como escolho reagir e o que escolho acreditar a meu respeito.
Respiro fundo e me permito relaxar. Meu corpo inteiro se acalma.
Sou amado e aceito exatamente como sou, aqui e agora.
Vejo o mundo pelos olhos do amor e da aceitação. Tudo está bem no meu mundo.
Minha auto-estima é alta porque respeito a pessoa que sou.
Liberto-me de qualquer necessidade de luta ou sofrimento. Mereço tudo o que é bom.
Minha vida fica melhor a cada dia. Anseio pelo que cada novo momento trará.
Eu sei quem sou e não preciso provar meu valor a ninguém.
Hoje, nenhum lugar, pessoa ou coisa pode me irritar ou perturbar. Escolho estar em paz.
Sou um ser radiante, que aproveita a Vida ao máximo.
Sei que sou capaz de encontrar a solução para cada problema que eu possa vir a criar.

Acervo Virtual Espírita

A Vida me apóia de todas as maneiras possíveis.
Meus pensamentos de saúde, otimismo e amor se refletem nas minhas experiências.
Ando pela Vida sabendo que estou seguro, protegido e guiado pelo Divino.
Aceito os outros como são e, em troca, eles me aceitam.
Sou uma pessoa maravilhosa e me sinto muito bem. Agradeço por minha vida.
Este é o único momento que viverei hoje. Escolho aproveitá-la ao máximo.
Tenho a auto-estima e a confiança necessárias para avançar pela vida com facilidade.
O melhor presente que posso me dar é o amor incondicional.
Eu me amo exatamente como sou e não exijo nada de mim para me amar.

9. CONCLUSÃO

Depois que você tiver feito suas afirmações será hora de liberá-las, de desapegar-se delas. Você escolheu o que quer e afirmou isso por meio de pensamentos e palavras. Agora entregue-os ao Universo a fim de que as leis da Vida os tragam para você.
Não se preocupe nem se angustie tentando descobrir como suas afirmações se tornarão realidade. Preocupação e angústia apenas atrasam o processo como um todo. Não é você que vai fazer as afirmações se concretizarem. As Leis da Atração fun¬cionam da seguinte maneira: você declara que tem determinada coisa, e então o Universo se encarrega de trazê-la até você. O Universo é bem mais inteligente do que nós e conhece todos os meios possíveis de transformar nossas afirmações em realidade. O único motivo para a demora ou para ter a impressão de que o que afirmou lhe está sendo negado é haver uma parte sua que não acredita que você mereça. Ou talvez suas crenças antigas e negativas sejam fortes demais e suplantem as afirmações.
Quando você declara: "Minha renda está aumentando", e isso não acontece, talvez você tenha a crença antiga, arraigada, de que não merece prosperar. Ou talvez você tenha sido criado numa família com fortes convicções negativas em relação ao dinheiro, e uma parte de você ainda aceita essas crenças.
Na infância éramos tão obedientes que acreditamos nas crenças de nossos pais sobre a vida. Se não tomarmos consciência dessas crenças, do prejuízo

Acervo Virtual Espírita

que causam, e se não decidirmos mudá-las, continuaremos agindo de acordo com elas.
Sua mãe ou seu pai podem ter dito com freqüência: "Ganho dinheiro com muita dificuldade." E hoje, sem se dar conta disso, você mantém tal convicção em sua consciência. Enquanto você acreditar nisso, o Universo não poderá lhe trazer mais renda até que você se liberte desse pensamento.
Costumo pedir às pessoas que analisem quais eram as crenças de sua família sobre diversos temas. Se o seu problema é a prosperidade, pegue uma folha de papel e escreva tudo o que sua família dizia acerca de dinheiro quando você era criança. Se lhe vierem à mente afirmações negativas, então sua missão é transformá-las em afirmações positivas. Livre-se da tirania das afirmações negativas dos seus pais e você se abrirá para o abun¬dante fluxo de coisas boas em todas as áreas da sua vida.
Por favor, não desanime com as recaídas; você está aprendendo um processo novo. À medida que for se especializando nele, sua vida ficará cada vez mais fácil.
Lembre-se...
Não importa quão maravilhoso seja o momento presente, o futuro pode ser ainda mais recompensador e feliz. O Universo sempre aguarda, num repouso sorridente, que alinhemos nossos pensamentos com suas leis. Quando estamos alinhados, tudo flui.
É possível. Você pode fazê-lo. Eu posso. Todos nós podemos. Faça o esforço. Isso lhe trará alegria e muita satisfação. Todo o seu mundo pode mudar para melhor.

SOBRE A AUTORA



Acervo Virtual Espírita

Louise L. Hay é professora e conferencista de metafísica.
Autora de inúmeros best-sellers, entre eles: "**Você Pode Curar Sua Vida**", "**Aprendendo A Vencer O Medo**" e "**Aprendendo A Gostar De Si Mesmo**".
Suas obras foram traduzidas para 26 idiomas em 35 países.
Desde o começo de sua carreira, em 1981, quando dava aulas de ciência da mente, ela já ajudou milhares de pessoas a descobrir e utilizar seu pleno potencial criativo para o crescimento pessoal e a auto-cura.
Ela criou e dirige a Hay House, editora, que, além de livros produz CDs e vídeos, que buscam contribuir para a cura do planeta.

Fim.

Acervo Virtual Espírita